

 Psychotherapie

Atemtraining für Kinder: Starke Atemmuster von Anfang an

Kinder sind von Natur aus neugierig und aktiv – doch auch sie stehen zunehmend unter Druck. Schulstress, Freizeitstress und soziale Herausforderungen können die Atemmuster beeinflussen und sich auf das Wohlbefinden auswirken. Viele Kinder atmen flach, hektisch oder durch den Mund, was sich negativ auf Konzentration, Entspannung und emotionale Balance auswirken kann.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, wie sie Kinder gezielt dabei unterstützen können, wieder zu ihrer natürlichen Atmung zurückzufinden. Dabei steht im Mittelpunkt, wie Atemübungen kindgerecht vermittelt und in den Alltag integriert werden können. Die Teilnehmer erfahren praxisnah, wie sie Kinder anleiten können, gesunde Atemmuster zu entwickeln und diese langfristig zu stabilisieren.

Mit einfachen, kindgerechten Atemübungen fördern wir eine natürliche und gesunde Atmung, die sich positiv auf die körperliche und mentale Entwicklung auswirkt.

Die Übungen sind leicht verständlich und können problemlos in den Alltag integriert werden – sei es vor dem Schlafengehen, während der Hausaufgaben oder in stressigen Momenten.

Neben Atemspielen und fantasievollen Geschichten, die das Atmen spielerisch fördern, lernen die Kinder auch, ihre Emotionen durch die Atmung besser zu regulieren.

Besonders bei Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafproblemen, Nervosität und Stress kann das Atemtraining wertvolle Unterstützung bieten.

Es hilft Kindern, innere Ruhe zu finden und die eigene Körperwahrnehmung zu stärken.

Dieses Seminar richtet sich an Pädagog/innen, Heilpraktiker/innen und alle, die Kinder auf ihrem Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit begleiten möchten.

Die vermittelten Techniken lassen sich sowohl im familiären Umfeld als auch in Schule und Kita einfach anwenden.

Atme dich frei und entdecke, wie die richtige Atmung Kindern hilft, stark und entspannt zu sein!

Termin

Sa, 06.11.2027
10:00–17:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSJ111061127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.01.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.